

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Kelas XI IPA dan Kelas XI IPS Sekolah MAN 2 Gresik

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA KELAS XI IPA DAN KELAS XI IPS SEKOLAH MAN 2 GRESIK

Mohammad Taufiqurrahman

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, taufiqgradovick738@gmail.com

Taufiq Hidayat

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Kurikulum yang ada di Madrasah Aliyah Negeri ini tidak jauh berbeda dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) lainnya yang mengadakan penjurusan sesuai minat dan kemampuan siswa, program penjurusannya adalah Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, peneliti memperoleh data bahwa siswa kelas IPS lebih sulit diatur seperti halnya pada saat berganti seragam olahraga mereka terbiasa mengulur waktu dan sering juga tidak menggunakan seragam yang seharusnya pada saat pembelajaran PJOK, dibandingkan dengan siswa kelas IPA yang lebih disiplin waktu dan menggunakan seragam sesuai dengan aturan. Selain itu proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) pada kelas IPS lebih sulit dikondisikan karena berlangsung pada pukul 08.45 dimana siswa merasa enggan melakukan pelajaran PJOK karena terik panas matahari. Tujuan dari penelitian ini sendiri adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas IPA dan siswa kelas IPS. Pada penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Setelah dilakukan perhitungan SPSS nilai rata-rata kelas XI IPA sebesar 10,82 dengan standar deviasi 1,083. Sedangkan pada kelas XI IPS sebesar 11,10 dengan standar deviasi 1,598. Hasil ini dihitung dengan menggunakan perhitungan *statistical program for social science* (SPSS) versi 20. Hasil perhitungan dengan menggunakan taraf signifikan 5%. Sehingga dengan demikian maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA dan siswa kelas XI IPS.

Kata Kunci : Tingkat kebugaran jasmani, siswa kelas XI IPA dan siswa kelas XI IPS.

Abstract

The existing curriculum in this Madrasah Aliyah is not too different with the other Senior High School (SMA) that conducts some programs according to student's interests and abilities, the programs are Science Program (IPA) and Social Program (IPS). Based on observation and interview result, the researcher gets data that social program students are more difficult to be disciplined during the learning process like when they change their uniform, they usually take a long time and often not use sport uniform when the learning occurs, than science program students are more discipline and wear sport uniform. Beside that, the process of Teaching and Learning Activities (KBM) in social studies class is more difficult to conducted because the learning occur at 08.45 a.m, this condition make students feel reluctant because of the sun. The purpose of this research is to determine the physical fitness level between science program and social program students. This research is non-experimental research with quantitative descriptive approach. After SPSS calculation, the average score of eleventh grade students from science program is 10.82 with a standard deviation of 1.083. While the average score of eleventh grade students from social program is 11.10 with a standard deviation of 1.598. This result is calculated by using Statistical Program for Social Science (SPSS) version 20. The result is calculated by using 5% of significant degree. Then, H_0 is accepted and H_a is rejected. So there is no significant differences of physical fitness level between science program and social program of eleventh grade students.

Keywords : Physical fitness level, science program and social program of eleventh grade students.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting untuk mempersiapkan para siswa dalam menghadapi kehidupannya dimasa mendatang. Depdiknas (2003), dalam (Muhari, 2004: 40) pendidikan adalah usaha

sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian,

kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Menurut Undang-Undang SISDIKNAS (Sistem Pendidikan Nasional) 2003 (UU RI No. 20 Tahun 2003) dalam Moh.Uzer Usman (2011) tentang sistem pendidikan Nasional, pasal 4, disebutkan bahwa “pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. (Mulyasa, 2011).

Menurut Rosdiani, (2013:23), “Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga (PJOK) adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktifitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.”

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Pada dasarnya tiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas di kehidupannya masing-masing. Menurut Nurhasan dkk (2005:17) kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*). Jadi PJOK dapat diartikan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan gerak. PJOK tidak bisa diabaikan karena dengan PJOK anak bisa menanamkan sikap jujur dan mengembangkan potensi anak baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional, dan moral.

PJOK yang diajarkan di madrasah memiliki peran yang sangat penting, yaitu memberi kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Pengalaman belajar itu diarahkan untuk meningkatkan kualitas fisik, mental, sosial, dan emosional sekaligus membentuk atau meningkatkan kebugaran jasmani (Ateng, 1992: 3). Tujuan mata pelajaran PJOK adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang diamanahkan di jenjang pendidikan. (Mahardika, 2009: 82).

Secara umum siswa MAN 2 Gresik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, ini dapat dilihat dari aktifitas sehari-hari. Madrasah Aliyah adalah

jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia, setara dengan sekolah menengah atas, yang pengelolaannya dilakukan oleh Kementerian Agama. Pendidikan Madrasah Aliyah ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas 10 sampai kelas 12.

Madrasah Aliyah adalah salah satu lembaga pendidikan setara dengan SMA atau SMK yang lebih menonjolkan sistem keagamaan dalam kegiatan belajar mengajar. Di Kabupaten Gresik sendiri, terdapat 2 Madrasah Aliyah yang berstatus negeri yaitu MAN 1 Gresik yang berada di Kecamatan Bungah dan MAN 2 Gresik yang berada di Kecamatan Benjeng.

Berdasarkan observasi peneliti dan wawancara dengan guru PJOK selama melakukan Program Pengelolaan Pembelajaran (PPP) di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Gresik selama 1 bulan penuh mulai tanggal 27 September sampai dengan 29 Oktober 2015, peneliti memperoleh data bahwa siswa kelas IPS lebih sulit diatur seperti halnya pada saat berganti seragam olahraga mereka terbiasa mengulur waktu hampir 10 sampai 20 menit dari jam pembelajaran PJOK yang semestinya dan sering juga tidak menggunakan seragam yang seharusnya seperti halnya memakai celana seragam sekolah tetapi pakaian atasan memakai baju olahraga (tidak memakai training) pada saat pembelajaran PJOK, dibandingkan dengan siswa kelas IPA yang lebih disiplin waktu dan menggunakan seragam sesuai dengan aturan. Selain itu proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) pada kelas IPS lebih sulit dikondisikan karena berlangsung pada pukul 08.45 dimana siswa merasa enggan melakukan pelajaran PJOK karena terik panas matahari. Ketika siswa kelas IPS mendapat jam pembelajaran, tetapi tidak ada guru yang mengajar mereka lebih sering mengisi waktunya dengan berjalan-jalan atau berkumpul di kantin. Sedangkan siswa kelas IPA ketika mendapat jam kosong saat pembelajaran berlangsung mereka lebih suka membaca buku atau belajar di dalam kelas atau perpustakaan. Setelah wawancara dengan guru PJOK MAN 2 Gresik, diketahui bahwa belum pernah dilakukan penelitian tentang kebugaran jasmani di sekolah tersebut. Untuk itu peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang kebugaran jasmani pada kelas XI, dengan pertimbangan bahwa kelas X masih beradaptasi dengan lingkungan Madrasah, dikarenakan kelas tersebut berasal dari berbagai sekolah sedangkan kelas XII sudah berkonsentrasi untuk menghadapi ujian nasional. Di kelas XI terdapat 2 program jurusan, yakni IPA dan IPS. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengambil sampel dari siswa program IPA dan program IPS untuk di tes kebugaran jasmaninya.

Berkaitan dengan latar belakang di atas, maka peneliti mengambil judul ” Perbandingan tingkat

kebugaran jasmani antara kelas XI IPA dan kelas XI IPS sekolah MAN 2 Gresik”.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan membandingkan 2 sampel. Penelitian ini merupakan penelitian perbandingan (*comparative research*). Penelitian perbandingan adalah “penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu” (Maksum, 2012:74).

Besar populasi dalam penelitian ini keseluruhan kelas XI IPA 3 dan kelas XI IPA 4 MAN 2 Gresik berjumlah 80 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). TKJI merupakan salah satu bentuk tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tes TKJI terdiri dari:

1. Tes lari 50 m untuk putri / 60 m untuk putra.

Penilaian tes lari cepat untuk kelompok umur 16-19 tahun

| PUTRA | PUTRI | NILAI |
|-----------------|-------------------|-------|
| Sd 7:2 detik | Sd 8:4 detik | 5 |
| 7:3 – 8:3 detik | 8:5 – 9:8 detik | 4 |
| 8:4 – 9:4 detik | 9:9 – 11:4 detik | 3 |
| 9:7 – 11:0detik | 11:5 – 13:4 detik | 2 |
| 11:1 – dst | 13:5 – dst | 1 |

(sumber : mahardika, 2010:97)

2. Tes angkat tubuh untuk putra (*pull-up*) atau tes gantung siku tekuk untuk putri.

Penilaian tes gantung siku untuk kelompok umur 16-19 tahun

| PUTRA | PUTRI | NILAI |
|------------|-----------------|-------|
| 19 ke atas | 40 detik keatas | 5 |
| 14 – 18 | 20 – 39 detik | 4 |
| 09 – 13 | 08 – 19 detik | 3 |
| 05 – 08 | 02 – 07 detik | 2 |
| 00 – 04 | 00 – 02 detik | 1 |

(Sumber : Mahardika, 2010:97)

3. Tes berbaring duduk (*sit-up*).

Penilaian tes baring duduk (*Sit-up*) untuk kelompok umur 16-19 tahun

| PUTRA | PUTRI | NILAI |
|-----------------|-----------------|-------|
| 41 kali ke atas | 29 kali ke atas | 5 |
| 30 – 40 kali | 20 – 28 kali | 4 |
| 21 – 29 kali | 10 – 19 kali | 3 |
| 10 – 20 kali | 03 – 09 kali | 2 |
| 00 – 09 kali | 00 – 09 kali | 1 |

(Sumber : Mahardika, 2010:97)

4. Tes loncat tegak (*vertical jump*)

Penilaian tes loncat tegak untuk kelompok umur 16-19 tahun

| PUTRA | PUTRI | NILAI |
|---------------|---------------|-------|
| 73 cm ke atas | 50 cm ke atas | 5 |
| 60 – 72 cm | 39 – 49 cm | 4 |
| 50 – 59 cm | 31 – 38 cm | 3 |
| 39 – 49 cm | 23 – 30 cm | 2 |
| Dibawah 38 cm | Dibawah 22 cm | 1 |

(Sumber : Mahardika, 2010:98)

5. Tes lari 1000 meter untuk putri / lari 1200 meter untuk putra.

Kriteria penilaian tes lari jarak tempuh untuk putra 1200 meter dan putri 1000 meter.

| PUTRA | PUTRI | NILAI |
|---------------|---------------|-------|
| Sd 3'14" | Sd 3'52" | 5 |
| 3'15" – 4'25" | 3'53" – 4'56" | 4 |
| 4'26" – 5'12" | 4'57" – 5'58" | 3 |
| 5'13" – 6'33" | 5'59 – 7'23" | 2 |
| Dibawah 6'43" | Dibawah 7'24" | 1 |

(Sumber : Mahardika, 2010:99)

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia merupakan satu rangkaian tes (*batterai test*) semua item tes harus dilaksanakan dalam satu hari. Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus menerus tidak boleh terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku tidak boleh di bolak-balik.

Kriteria penilaian tes kebugaran jasmani berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

| No | JUMLAH NILAI | KLASIFIKASI |
|----|--------------|--------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik Sekali (BS) |
| 2 | 18 – 21 | Baik (B) |
| 3 | 14 – 17 | Sedang (S) |
| 4 | 10 – 13 | Kurang (K) |
| 5 | 05 – 09 | Kurang Sekali (KS) |

(Sumber : Mahardika, 2010:99)

Setelah data terkumpul, data tersebut dianalisis menggunakan uji T yaitu membandingkan 2 sampel berbeda. Dalam penelitian terdapat dua kelompok yang akan dibandingkan tingkat kebugaran jasmaninya, yaitu antara siswa KELAS XI IPA dan siswa kelas XI IPS MAN 2 Gresik.

1. Deskripsi Data

- a. Mean
- b. Standart Deviasi
2. Varian

3. Uji Prasyarat Uji T 2 kelompok berbeda

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Pada deskripsi data ini akan membahas tentang rata-rata / *mean*, standart deviasi, nilai terendah dan nilai tertinggi dari hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa kelas XI IPA dan kelas XI IPS. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah diolah dengan menggunakan program computer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 20, selanjutnya deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas XI IPA dan kelas XI IPS

| Deskripsi data | Tes TKJI | |
|----------------------------------|--------------------|--------------------|
| | Siswa kelas XI IPA | Siswa kelas XI IPS |
| Rata-rata/ <i>mean</i> | 10,82 | 11,10 |
| Standar Deviasi (<i>SD</i>) | 1,083 | 1,598 |
| Varian (<i>S</i> ²) | 1,174 | 2,554 |
| Nilai Terendah | 9 | 7 |
| Nilai Tertinggi | 13 | 14 |

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas maka dapat diketahui bahwa hasil tes TKJI siswa kelas XI IPA memiliki nilai rata-rata 10,82 nilai standar deviasi 1,083 dan nilai varian 1,174 dengan nilai terendah 9 dan nilai tertinggi 13. Sedangkan hasil tes TKJI kelas XI IPS memiliki nilai rata-rata 11,10 nilai standar deviasi 1,598 dan nilai varian 2,554 dengan nilai terendah 7 dan nilai tertinggi 14.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan teknik analisis Kolmogorov-Smirnov dan untuk penghitungannya menggunakan program SPSS versi 20 for windows, Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Melalui Kolmogorov Smirnov Test

| Kebugaran Jasmani | P Value | Signifikan | Kategori |
|-------------------|---------|------------|----------|
| TKJI XI IPA | 0,051 | 0,05 | Normal |
| TKJI XI IPS | 0,329 | 0,05 | Normal |

Dari hasil uji normalitas di atas dapat diketahui nilai signifikan dari tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA diperoleh nilai signifikan (*P value*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain $Sig > \alpha$ ($0,051 > 0,05$). Sedangkan dari tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPS diperoleh nilai signifikan (*P value*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain $Sig > \alpha$ ($0,329 > 0,05$). Jadi semua variabel dalam penelitian ini mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (sig

$> 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menyatakan bahwa kedua varian adalah berbeda. Pada penelitian ini uji homogenitas digunakan untuk mengetahui perbedaan sampel varian siswa kelas XI IPA dan kelas XI IPS.

Tabel 3 Hasil uji homogenitas

| Kelompok | Signifikan | Keterangan |
|-------------------------------|------------|----------------|
| Kelas XI IPA dan kelas XI IPS | 0,043 | Tidak homogeny |

Berdasarkan hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 yaitu sebesar 0,043. Karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen ditolak. Maka dapat disimpulkan data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPS di sekolah MAN 2 Gresik adalah heterogen.

Uji Beda (Uji-t)

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan yang signifikan dari tingkat kebugaran jasmani kelas XI IPA dan kelas XI IPS, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 4 Hasil uji-t

| Variabel | Uji-t | | | Keterangan |
|----------------------|----------|----|---------|------------------|
| | T-hitung | Df | T-tabel | |
| Kelas XI IPA dan IPS | -901 | 78 | 1.664 | Tidak signifikan |

Dari tabel diatas terlihat bahwa t hitung lebih kecil dari t tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil TKJI siswa kelas XI IPA dengan siswa kelas XI IPS. Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa Uji t antara tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA ini memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sama dengan siswa kelas XI IPS. yang dapat dibuktikan dengan nilai t hitung -9,01 dengan nilai Df 78 pada taraf signifikansi 5 % sebesar 1.664. Nilai t hitung $<$ t tabel, maka kedua data tersebut tidak signifikan. Sehingga dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa kelas XI IPA dan kelas XI IPS di MAN 2 Gresik.

Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan unsur yang penting bagi siswa untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal. Karena dengan kondisi tubuh yang bugar, siswa akan mudah menjalani kegiatan sehari-hari tanpa mudah merasa lelah dan dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik.

Siswa yang tingkat kesegarannya baik, dapat melaksanakan tugas dengan produktif.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA dan kelas XI IPS di sekolah MAN 2 Gresik. Dari perhitungan yang diperoleh hasil perbandingan t hitung (-901) < t tabel (1.664) maka H_0 diterima H_a ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Dengan melihat data yang ada pada tes kebugaran jasmani antara siswa kelas XI IPA dan kelas XI IPS di sekolah MAN 2 Gresik, tidak terdapat perbedaan hasil yang signifikan, jadi kebiasaan siswa kelas XI IPA dan siswa kelas XI IPS ketika mendapatkan jam kosong tidak menjadi alasan atau pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Karena faktor utama yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa adalah aktivitas fisik yang dilakukan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dengan rumusan masalah, tujuan masalah, dan hasil penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas XI IPA dan siswa kelas XI IPS sekolah MAN 2 Gresik, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa kelas XI IPA dan siswa kelas XI IPS.
2. Tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas XI IPA dan siswa kelas XI IPS relatif sama.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Bagi guru, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, tidak memaksakan untuk membuat kurikulum yang membebani siswa demi target KKM.
- 2) Bagi siswa agar menambah olahraga dan kegiatan olah tubuh atau gerak di waktu luang.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.
- 4) Dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya. Untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya dapat mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini, dengan cara melakukan penelitian yang sejenis dengan melibatkan sampel yang berbeda dan jumlah populasi yang lebih besar lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi 2010*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Satuan Pendekatan Praktik, (Edisi Revisi VII)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Satuan Pendekatan Praktik, Edisi Revisi 2010*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hariyono, Rino. 2013. "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X Berdasarkan Letak Geografis". *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*. Vol. 01 (02): hal. 318-324
- Hartono. Soetanto dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani: (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press
- <https://www.scribd.com/doc/126045103/Profil-Madrasah-Aliyah-Negeri-2-Gresik>, diakses 25 Juli 2016, Pada Pukul 08.45 WIB
- <http://referensi.elsam.or.id/2014/11/uu-nomor-20-tahun-2003-tentang-sistem-pendidikan-nasional/> diakses 3 Agustus 2016, Pada Pukul 18.45 WIB
- Mahardika, I Made Sariudi. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran Unesa University Press*
- Mahardika, I 2012. *Pengantar Perencanaan Pengajaran Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Moh. Uzer Usman. 2011. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muhari. 2004. *Refleksi Pendidikan Masa Kini*. Surabaya: FIP Universitas Negeri Surabaya.
- Mulyasa, E. 2011. *Menjadi Guru Profesional: Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Nurhasan, dkk. 2005 *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press
- Nurhasan, Sukardjo. 1992. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Rosdiani, Dini. 2013. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Widiastutik. 2015. *Tes dan Pengukuran*: Unesa University Press